



**Mente Viva**  
ONG para um mundo mais legal

# **PROGRAMA MENTE VIVA**

***Atividades de Criatividade e de Desenvolvimento de  
Habilidades Mentais e Emocionais***

**- 2019 -**

PROGRAMA MENTE VIVA

PAIS ENGAJADOS MUDAM O MUNDO  
Exercícios transformadores para Pais e Filhos

MARIELA SILVEIRA PONS E PAULO MOURA

## **Agradecimentos**

Agradecemos imensamente às muitas pessoas que contribuíram para chegarmos até aqui. Iniciamos pelas crianças, que sabiamente, nos fazem ver a beleza da vida, aos adolescentes que questionam os paradigmas com energia e vitalidade, aos pais, cuidadores e professores que em seus corações carregam a esperança e a motivação para juntos construirmos um mundo melhor!

Somos muito gratos às nossas amadas famílias, à nossa entusiasmada Equipe **Mente Viva**, aos voluntários, a você leitor deste livro e a todo o Planeta Terra com sua rica natureza por esta oportunidade ímpar!

Mariela e Paulo

## Introdução

Tudo começou com um profundo desejo de trazeremos mais paz e sentindo para nossas vidas e de outras pessoas. Descobrimos na meditação, uma belíssima possibilidade que transpassa qualquer crença ou religião, mas que conecta o ser humano aos verdadeiros valores e propósitos da vida. A partir de então, nos debruçamos em uma série de trabalhos científicos aonde pudemos compreender, explorar e utilizar essa ferramenta da melhor forma possível e o mais precocemente possível. E em uma primavera de 2007, começamos pelas crianças. E dentro das salas de aulas. Passadas algumas semanas, aquele pequeno grupo, dentro das escolas de Gramado, no Rio Grande do Sul, começou a nos ensinar extraordinariamente. Funcionava! Mesmo fazendo a técnica de uma maneira muito simples e pedindo o apoio de voluntários que entendam sobre o tema, já era suficiente para que o resultado fosse expressivo. As crianças responderam muito bem e os professores podiam notar a diferença da turma. Eles perceberam que eles estavam mais calmos, tranquilos, menos agressivos e especialmente, perceberam que passavam a se tratar com maior respeito. Esse resultado foi acalantador para nossas almas! Sabíamos que deveríamos seguir. Éramos um grupo de voluntários que contava o apoio de Ubrajara Moura, Humberto Santos e Vanete Vieira.

O tempo foi passando e muitos professores foram comentando com outros sobre os resultados que estavam tendo. Dessa forma, muitas escolas nos pediam para implantar o programa que trabalhava com técnicas de relaxamento e visualização criativa. Assim, com a solicitação de muitos professores, diretores, redes de escolas ou secretarias de educação municipais, fomos atendendo a milhares de crianças.

Em 2010, tivemos uma especial atenção aos cuidadores. Fazíamos encontros semanais para que os professores de escolas públicas ou privadas de Gramado, pudessem se cuidados. Muitos profissionais dedicaram seus tempos e conhecimentos para tal. A médica psiquiatra Alessandra Gobbi, o professor de ioga Arlindo Soster, a psicóloga Olvia Shardosim e a assistente social Rosaura Martimbianco fizeram parte da condução da ONG por muitos bons tempos.

Entre 2010 e 2015, tivemos uma importantíssima união com a médica Anmol Arora que trouxe a técnica de seu pai, o físico Harbans Arora. E dessa forma, simplificamos a meditação para cinco frases o que facilitou muito a disseminação da técnica, e chegamos a atingir mais de 42 mil crianças e adolescentes, em vários estados brasileiros e em países como Uruguai, Peru e Portugal. Em parceria com a Neuropsicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, avaliamos os resultados da meditação na Escola Municipal Nossa Senhora de Fátima, em Gramado. E mais uma vez, o desfecho foi estimulante. Em suma, a pesquisa mostrou que passadas seis semanas, a técnica era capaz de melhorar significativamente a melhora de trabalho além de aumentar a empatia entre os alunos. Ficou comprovado que a prática melhora os aspectos cognitivos e emocionais.

Motivada por todos esses achados, em 2015, escrevi o livro Gabriel e a Terra, que conta a história do vívido menino que conversa com o Planeta Terra e descobre sua

importância para o processo de construção ativa da realidade em que vive, através da observação, interação e do aprendizado que tem com todos os seres vivos.

Em 2016, Paulo Moura passou a fazer parte dessa história. Com sua riquíssima bagagem cultural, emocional e espiritual, trouxe preciosa contribuição com a visão da natureza e seus ensinamentos. Fez nos ver, que a natureza é a grande escola da vida! A partir daí, decidimos explorar os arquétipos e também os aspectos biológicos dos animais para que seus ensinamentos pudessem ser transportados para a realidade das salas de aula, com exercícios diferentes a cada dia. Paulo, autor de diversos livros infanto-juvenis e empreendedor social, trouxe a arte a sensibilidade da natureza para o programa enquanto eu procurava refletir sobre as características biológicas de cada animal bem como o resultado que estes exercícios poderiam causar a nível cerebral e comportamental. Embora importante, a meditação passou a ser uma das diversas ferramentas utilizadas na prática diária. Desta forma, nasceu o conjunto de três livros: Técnicas Cognitivas e Afetivas para a Educação Infantil, em que trabalha valores de maneira lúdica na primeira infância, através de brincadeiras e músicas clássicas, Professores Engajados Mudam o Mundo, com exercícios para dentro das salas de aula, para professores que querem, de fato, uma educação que respeite o desenvolvimento considerando o ser humano integral, Pais Engajados Mudam o Mundo, com exercícios para os finais de semana destinados a pais e cuidadores que com intensa vontade de trazer transformação positiva para aqueles que a vida lhes deu a oportunidade de estarem juntos nesta jornada.

Tivemos a contribuição em algumas reflexões, insights e exercícios do brilhante psicólogo Francisco da Costa e também, do meu pai, o médico Luís Carlos Silveira, escrevendo exercícios relacionados a saúde. Muitos outros profissionais nos brindaram com seus conhecimentos e participações.

Em 2018 realizamos uma série de encontros para pais e professores, Amigos da Educação Transformadora, com o propósito de refletir e trazer soluções mais amplas e humanizadas para o futuro da educação. Os exercícios já vinham sendo aplicados dentro de salas de aulas, entretanto, estes encontros trouxeram ainda maior alento para a confecção do presente livro.

Mais uma vez, em parceria com a PUC-RS, e agora também com CONVEXO, estamos realizando pesquisa de clima escolar e compaixão na Escola Estadual Almirante Mota e Silva, na Vila Cruzeiro em Porto Alegre. O resultado positivo, além dos afetados, já se pode perceber nos corredores desse local que tanto necessita de atenção e respeito.

Durante esta mais de uma década de existência da Mente Viva, sempre realizamos o trabalho de maneira voluntária e gratuita, não cobrando, jamais, nem um centavo pelos exercícios realizados dentro das escolas. E entendemos que este é só o começo. Nosso desejo é ser cada vez mais, uma rede de pessoas para trazer sentido e valor para a vida de muitas outras pessoas, em diversos cantos do mundo. Este é um trabalho de esperança e amor.

Este método foi especialmente produzido para crianças e adolescentes do Ensino Fundamental e Ensino Médio. Entretanto, já foi aplicado exitosamente por crianças a partir 7 anos de idade até idosos estudantes do EJA (Educação de Jovens e Adultos, do Brasil). Graças a tradução gentil e voluntária de Fernanda Wetzel do Amaral para a língua inglesa, pode ser aplicado por mais de 2mil crianças no Camboja no belo programa

humanitário de Jenni Lipa, também sendo enviado para Alemanha e ficando à disposição para crianças em outras partes do mundo.

Este livro é uma celebração a inteligência da natureza. A cada dia, você encontrará uma nova atividade que trabalhará habilidades cognitivas como atenção, memória, capacidade de solucionar problemas, inteligência, como também habilidades afetivas como respeito, sensibilidade ao contexto, altruísmo, empatia, compaixão. Ademais, trabalha o senso de higiene e saúde e estimula intensamente o convívio familiar ou pelos cuidadores (no caso de crianças em abrigos ou instituições de proteção). Além disso, desenvolve o senso de pertencimento ao Planeta Terra. Como você poderá ver e sentir ao longo da leitura, os exercícios são janelas de positividade. E sua prática, que é muito simples, abre portas para um presente e um futuro muito melhores!

E este livro, um convite a compartilhá-lo ainda mais, todos os dias, abundantemente. O que deixa a MENTE VIVA é o coração!

Escreva aqui sua expectativa com relação ao que esse livro pode lhe oferecer:

05/01/2019 – Sábado

Dia da Baleia

Com os olhos fechados, imagine-se sentado no fundo do mar e sinta-se imerso no meio de uma luz azul muito suave... Inspire e expire por 4 vezes. Agora veja nesse oceano azul vários tipos de peixes flutuando, nadando em sua volta seguindo para várias direções. Sinta a tranquilidade desse mundo submerso e reivindique essa extrema calma e essa paz...

- Atributos trabalhados: Relaxamento.

06/01/2019 – Domingo

Dia do Urso

O urso não se deixa abater com as situações adversas que, às vezes, ocorrem. O Urso hiberna no inverno e acorda na primavera cheio de disposição e fé na Vida. Assim, seja como nosso amigo urso, se renove a cada amanhecer com determinação, coragem, perseverança e fé. Renasça com o urso a cada manhã e siga em frente acreditando na luz do novo dia...

- Atributos trabalhados: Resiliência

12/01/2019 – Sábado

Dia da Minhoca

Faça uma horta! Pode ser em qualquer local. Se você não tiver um pátio para plantar, pode ser feito dentro de potes ou caixotes. O importante é plantar algo comestível e ir cultivando até ficar pronto! Depois, você pode compartilhar com outras pessoas.

Pequenas ações fazem um mundo melhor!

- Atributos trabalhados: Sustentabilidade

15/01/2019 – Domingo

Dia do Loricífero

Loricífero são animais invertebrados marinhos que podem viver em ambientes com alta concentração de sal.

A sugestão de hoje é que pais e filhos possam fazer um experimento juntos! Acesse o belíssimo site TEMPO JUNTOS e descubra como é a experiência do gelo e sal.

<https://www.tempojunto.com/2018/10/09/experimento-com-gelo-e-sal-para-criancas/>

- Atributos trabalhados: Convivência familiar, criatividade

19/01/2019 - Sábado

Dia da Lagarta

Para muitos povos, a lagarta simboliza a sabedoria de mudanças...A vida é dinâmica. Primeiro ela rasteja para um dia ela voar em forma de borboleta. Tudo se move e se renova periodicamente. Os seres vivos nascem, crescem, se reproduzem, envelhecem e morrem. O tempo gira a chave de mudança constantemente.

Escreva sobre coisas que você mais gostava de fazer quando era pequeno e as coisas que você mais gosta de fazer agora. Depois compartilhe com seus familiares ou cuidadores. Se você tem desejo de permanecer mais tempo com sua família ou cuidador, ou teve algum momento que foi legal juntos (por exemplo, um piquenique), procure falar e vejam se conseguem repetir.

- Atributos trabalhados: Relacionamento familiar (ou com cuidadores)

20/01/2019 - Domingo

Dia do Rinoceronte

Feche os olhos e imagine este animal. O rinoceronte caminha pelas matas africanas, sem medo e com determinação. Sabe de sua força e de seu poder. Acredite na grandeza e na pureza de seu coração e não haverá mais obstáculos intransponíveis, nem o que temer. Seja luz e aprenda a valorizar a grandeza de sua alma. Com calma, abra os olhos novamente.

- Atributos trabalhados: Relaxamento, auto-estima

26/01/2019 - Sábado

Dia do Pônei

Assim como o cavalo, o pônei também pode ser usado na equoterapia para ajudar pessoas com dificuldades emocionais a ficarem mais saudáveis!

Agora que você já sabe um pouco mais sobre Hipócrates (que ajudava as pessoas a serem mais saudáveis), vamos ver o juramento de Hipócrates! Ele é feito por todo estudante de Medicina, antes de receber o título de médico e nos ajuda a entender o que é a tão falada ÉTICA! Veja só:

“Prometo que, ao exercer a arte de curar, mostrar-me-ei sempre fiel aos preceitos da honestidade, da caridade e da Ciência. Penetrando no interior dos lares, meus olhos serão cegos, minha língua calará os segredos que me forem revelados, o que terei como preceito de honra. Nunca me servirei de minha profissão para corromper os costumes ou favorecer o crime. Se eu cumprir este juramento com fidelidade, goze para sempre a minha vida e a minha arte de boa reputação entre os homens, se o infringir ou dele me afastar, suceda-me o contrário”.

Ou seja, quando um médico atende alguém adulto, deve manter segredo sobre aquilo o que foi falado. Assim também deve ser em todas as profissões. Salvo o que nos foi dito não coloque em risco sua vida ou dos outros, devemos respeitar aquilo que as pessoas nos confessam.

- Atributos trabalhados: Ética

27/01/2019 - Domingo

Dia do Corsa

Apesar de ser um animal muito forte que pode viver tanto em deserto quanto em montanhas, o corsa é a mais delicada das criaturas. E podemos pensar nesta delicadeza, no nosso trato com a vida. Tenhamos cuidado com nossos livros, roupas, sapatos, acessórios e tudo aquilo que se encontra à disposição para nos auxiliar. Gentileza para com todos os nossos semelhantes, nossa família e para com todas as criaturas. A gentileza nos permite trabalhar a calma, a compaixão, a tolerância e o amor ao próximo. Lembrem-se que “gentileza gera gentileza”.

- Atributos trabalhados: Respeito

02/02/2019 - Sábado

Dia da Jaguaririca

A jaguaririca é um felino (prima do puma, da onça, do tigre) que é muito eficiente. Nunca desperdiça nada. Assim, a reflexão de hoje é realizar todas as refeições de forma muito consciente. Evite desperdício. Só coloque no prato o que acha mesmo que vai consumir. Lembre-se que existem pessoas ainda em nosso planeta que passam necessidades, mas juntos, podemos melhorar esta situação.

- Atributos trabalhados: Sustentabilidade

03/02/2019 – Domingo

Dia do Galinha

Imagine um galo ciscando num grande terreiro... Observe os movimentos que ele faz. Ele faz escolhas. Ele somente pegará o que deva lhe servir de alimento. Analise criteriosamente tudo o que poderá alimentar o seu corpo e a sua alma. E faça a escolha certa para aquilo que lhe faça somente o bem. Na sua próxima refeição, pense em pelo menos dois alimentos saudáveis que possam ser acrescentados (podem ser frutas, verduras, legumes ou sementes).

- Atributos trabalhados: Saúde

09/02/2019 - Sábado

Dia da Pomba

Convide alguém da sua família ou seus amigos para fazer um jogo de cartas hoje.

- Atributos trabalhados: Vínculos

10/02/2019 - Domingo

Dia do Faisão

Hoje é uma data tradicional da fundação do Japão, pelo imperador Jimmu (神武天皇).

Você sabe qual como é a bandeira do Japão? Ela tem o Hinomaru, que em japonês significa “círculo vermelho”.

- Atributos trabalhados: Visão de mundo

16/02/2019 - Sábado

Dia do Gato do Mato

Você conseguiria plantar algum chá em sua casa? Pode ser em um horta ou mesmo em um vaso ou latinha, que você pode manter na cozinha.

- Atributos trabalhados: Sustentabilidade, vínculos.

17/02/2019 - Domingo

Dia do Gerbilo

O gerbilo é um roedor, mamífero. E como todo mamífero, gosta de ficar com sua prole. Convide hoje seu familiar ou cuidador para juntos assistirem um filme de comédia, de preferência, um desenho bem engraçado!

- Atributos trabalhados: Convivência familiar

02/03/2019 - Sábado

Peixe-boi

Procure fazer em casa alguma das práticas que você aprendeu durante esta semana para deixar a lavagem da sua louça mais ecológica. Convide um familiar ou cuidador para fazerem juntos esta experiência.

- Atributos trabalhados: Sustentabilidade, vínculos

03/03/2019 - Domingo

Dia da Borboleta-asa-de-vidro

Essa incrível borboleta com asas transparentes permite proteção para as hostilidades do meio onde está inserida. Às vezes, vivemos em um ambiente com muitas notícias tristes e pesadas, mas precisamos nos fortalecer em “janelas” de positividade e leveza, como é a real natureza e propósito da vida! Você e sua família podem contar conosco para isto.

Envie uma mensagem para o número +55 (54) 99114-5508 dizendo “PAIS MENTE VIVA” (se você for pai, mãe ou cuidador) e receba gratuitamente no seu celular exercício e ideias transformadoras para ajudar em relações mais harmoniosas para um mundo melhor!

- Atributos trabalhados: Resiliência, comunicação, engajamento, vínculos

09/03/2019 - Sábado

Dia do Jaguar

Talvez, alguém de sua casa tenha problemas com o sono e ronque muito. Roncar pode ser normal, mas roncar muito, pode representar um problema, quando estiver associado com situação chamada “apneia do sono”. Este é o nome dado para quando falta o ar durante o ronco. Se isto acontecer, é importante que esta pessoa consulte o médico para poder ajudá-lo a encontrar o tratamento adequado. Enquanto isto, já convide esta pessoa para o exercício físico. Isto mesmo! O número de horas sentado por dia está correlacionado com o número de apneias a noite. Por outro lado, o exercício físico moderado pode reduzir em 7 apneias por hora, (comparando-se com uma pessoa sedentária, ou seja, que não está fazendo exercício).

Observação: assim como outros felinos, o jaguar tem hábitos noturnos e costuma ficar mais sonolento durante o dia.

- Atributos trabalhados: Saúde

10/03/2019 - Domingo

Dia da Esponja-de-Vidro

Crie um grupo de WhatsApp com no mínimo 3 pais ou cuidadores e envie pra eles as mensagens MENTE VIVA que receber!

Observação: A esponja de vidro é um animal que vive a mil metros de profundidade. Crescem umas sobre as outras e podem chegar a formar colunas de 25 metros (equivalente a um prédio de oito andares)! O mesmo acontece conosco. Sozinhos, podemos “parecer” pequenos, mas juntos, somos grandes e fortes!

- Atributos trabalhados: Comunicação, vínculos

16/03/2019 - Sábado

Dia do Cateto

O cateto é um animal frugívoro, ou seja, que come frutas, verduras e legumes. Hoje você e sua turma de casa estão sendo desafiados a comerem pelo menos 5 porções de frutas ou verduras ao longo do dia, lembrando que uma porção equivale aproximadamente a palma da sua mão.

Preparados?

Programem do café da manhã até o jantar, que tipo de alimentos conseguem incluir neste sentido. Se desejarem, compartilhem conosco suas experiências do dia!

[contato@menteviva.org](mailto:contato@menteviva.org)

- Atributos trabalhados: Saúde.

17/03/2019 - Domingo

Dia da Ovelha

Convide um familiar ou cuidador para fazer este relaxamento com você. É rápido e fácil. Sentado confortavelmente, inspire e expire 5 vezes.

Imagine que você está em uma floresta, onde mora animais bem coloridos.

Voce está protegido e seguro, sentindo-se tranquilo.

Observe a beleza de cada animal que passa a sua frente.

Veja a paisagem da volta, a água que passa em um pequeno riacho. Depois inspire e expire bem lentamente por 15 vezes. Perceba que você se sente muito bem.

Devagarinho, abra os olhos.

(Depois, conversem sobre os animais que cada um imaginou e o que perceberam).

- Atributos trabalhados: Relaxamento, visualização criativa e vínculos.

23/03/2019 - sábado

*Dia do Peixe Limpa Vidro (Otocinclus affinis)*

Hoje é dia de higiene total! Claro que todos os dias, são dias de cuidar do cuidado pessoal, mais hoje a atenção vai ser maior ainda. Convide sua família para verificar como estão todos os detalhes desta higiene.

Se preferir, pode usar esta lista para ir marcando um (x) na medida em que for completando. Algumas dicas:

( ) Verifique como está a limpeza e o comprimento das unhas (se não há sujeira embaixo delas).

( ) Certifique-se de que tomou um banho completo, lavando todas as partes.

( ) Veja se o couro cabeludo e os cabelos foram bem lavados.

( ) Observe se os dedos dos pés foram bem lavados. E depois, se a secagem foi feita corretamente. Isto evita fungos.

( ) Tome pelo menos 5 minutos escovando os dentes detalhadamente, de forma suave e cuidadosa. Passe o fio dental em todos os dentes.

( ) Higienize também as orelhas, mas não use nenhum objeto (como cotonetes) no seu interior, apenas no pavilhão auditivo externo.

( ) Se você tem algum animal de estimação, talvez se o momento certo para um bom banho, e também, para lavar seu local ou objetos.

( ) Verifique, então, como está a higiene do seu quarto e do seu banheiro. Veja tudo o que pode fazer para melhorar sua limpeza. Uma boa alternativa, é se usar o vinagre para a limpeza geral.

( ) Veja se há alimentos que precisem ser lavados.

( ) Depois, veja sua casa como um todo. Se preciso, organize um mutirão para cada um fazer uma tarefa e uma bela faxina ser feita.

Observação: o peixe Otocinclus, também conhecido popularmente como “limpa-vidros” é um animal que deixa tudo limpo à sua volta.

- Atributos trabalhados: Saúde e integração familiar.

24/03/2019 – Domingo

*Dia do Axolote Rosa*

Convide sua família para escutar ou dançar esta linda música:

<https://www.youtube.com/watch?v=rzeLynj1GYM> (La vie en rose, Edith Piaf, 1954)

- Atributos trabalhados: Convivência familiar e visão de mundo.

30/03/2019 - Sábado

Da da Mabuya

A sugestão de hoje é que você convide seu familiar ou cuidador para brincar com você, com coisas que aparecem pelo caminho! É isso mesmo! Não importa se você é criança, adolescente ou adulto, não tem idade para brincar com o que vemos pela frente! Entre no site do TEMPO JUNTO e descubra como isso pode se feito: <https://www.tempojunto.com/2018/10/03/como-brincar-usando-o-que-voce-encontra-pelo-caminho/>

Observação: As mabuyas são uma espécie de lagartixas que pulam que nem doidas!

- Atributos trabalhados: Convivência familiar e criatividade.

31/03/2019 - Domingo

Dia do Sapo Cururu

Hoje é dia primeiro de abril. Essa data é muito associada a mentiras, brincadeiras ou pegadinhas. Você sabe qual a história desde dia em nosso país? Este dia começou a ser difundida no estado de Minas gerais onde circulava um jornal chamado A Mentira, que foi lançado no dia 1 de abril do ano de 1828, onde diziam (enganosamente) que Dom Pedro teria morrido. No outro dia, a mentira foi desmentida.

Brincar é legal, mas mentir é algo muito sério e ruim.

Observação: Existe uma lenda brasileira popular (uma história não real, inventada) sobre o sapo cururu que é um exemplo de brincadeira saudável.

- Atributos trabalhados: Ética e conhecimento.

06/04/2019 - Sábado

Dia da Équidna

Peça para seus pais ou cuidadores assistirem a este vídeo. Depois, conversem com eles sobre este assunto.

<https://www.youtube.com/watch?v=M0FRcV3nnQ0>

<https://www.youtube.com/watch?v=D2VjsKg3-2M>

A équidna tem um sentido da visão muito apudado. Quando perebe perigo, ela enrola-se em si mema para proteger-se sua barriga (sua parte fragil) com sua parte espinhosa (parte forte). Também consegue cavar um buraco muito rapidamente com rapidez, conseguindo enterrar-se totalmente. Muitas vezes, na vida, precisamos nos poteger do que não e bom.

- Atributos trabalhados: Prevenção do uso de álcool, saúde e relacionamento familiar.

07/04/2019 - Domingo

Dia do Peixe-gato

Um dos subtipos deste peixe tem o habito de nadar invertidamente. Assim como faz esse animal, a proposta hoje é que façam a brincadeira do inverso. Quem é destro (quem usa prioritariamente a mão direita para escrever, escovar os dentes, usar o garfo para se alimentar entre outros), tentará só fazer essas tarefas com a mão esquerda. Quem é canhoto (aquele que costuma usar mais a mão esquerda), usará mais a mão direita. Durante 20 minutos, na hora da refeição, tentem fazer essa brincadeira em família.

Vamos ver quem consegue?

- Atributos trabalhados: Coordenação motora e convívio familiar.

13/04/2019 - Sábado

Dia do Peixe-lapa

Diga para o seu filho (ou para a criança ou adolescente que você cuida) qual característica você mais admira nela e por quê.

Observação: O peixe-lapa (especialmente o pai) é um animal que protege e cuida muito bem de sua prole.

- Atributos trabalhados: Autoestima e respeito.

14/04/2019 - Domingo

Dia do Bigodinho Mineiro

Que tal reunir seu familiar hoje e apenas observarem as nuvens do céu? Que imagem vocês conseguem enxergar? Será que ela muda de forma e que vocês conseguem ver outras figuras?

Observação: Este pássaro é um dos animais que também apreciam a beleza das nuvens e tem um canto muito precioso!

- Atributos trabalhados: Tempo juntos, atenção e sensibilidade ao contexto.

20/04/2019 - Sábado

Dia da Formiga Lava-pé

Converse com seus familiares ou cuidadores sobre o seguinte assunto: “Nutriente é mais importante que calorias”. Isso quer dizer, que para a saúde comer uma banana + uma maçã + uma laranja do que um brigadeiro. As três frutas juntas teriam o mesmo valor calórico que o único brigadeiro, mais muito mais fibras e nutrientes do que o docinho. Ou seja, para ter saúde, não é importante contar calorias simplesmente, mas colocar bons nutrientes dentro do organismo.

- Atributos trabalhados: Saúde.

21/04/2018 - Domingo

Dia da Abelha

Que tal você convidar hoje um familiar seu para colher alguma fruta ou fruto da natureza? Por exemplo, laranja, limão, pinhão, alface, funcho... Enfim, qualquer coisa que venha da terra e que vocês possam consumir juntos.

- Atributos trabalhados: Família.

27/04/2019 - Sábado

Dia do Rouxinol

Quando você se comunica com os demais, tem utilizado as palavras “por favor”, “por gentileza”, “obrigada”, “de nada”, “bom dia”, “boa tarde”, “boa noite”, “com licença”...? Você sabia que quem usa essas palavras regularmente, no seu dia-dia, tem portas abertas para uma melhor comunicação? Em casa e na escola, podemos ter uma convivência muito mais harmônica. Para adultos, em seus trabalhos, já se sabe que o simples fato de usar essas palavras proporcionam uma possibilidade de emprego melhor? Então, verifique sua comunicação. Pense e reflita em como fala, escreve (mesmo no celular). Quem fala e escreve melhor, se relaciona com mais gentileza e prospera mais na vida. Façam um exercício familiar para um ajudar o outro! Escrevam essas palavras (“abridor-de-portas”) na geladeira e procure utilizá-las ao máximo! Isso ajudará muito o crescimento de toda a família ou lar.

Observação: O rouxinol é um pássaro com um dos cantos mais bonitos do mundo. Todos gostam de ouvi-lo!

- Atributos trabalhados: Comunicação, convívio familiar e superação.

28/04/2019 - Domingo

Dia da Pirambóia

Desafio: Use menos plástico. Seu comprometimento no dia de hoje é usar menos coisas com plástico quanto for possível. Conversei com seus pais, irmãos cuidadores, ou com quem fizer as compras da sua casa. Comente a eles que quanto menos coisas com plásticos forem compradas, melhor para o mundo inteiro! Se vocês conseguirem trocar algum item da lista de supermercado de plástico por papel, já será um grande ganho! Anote e comente com sua professora na segunda-feira.

Observação: A piramboia é um peixe pulmonado ósseo encontrado Amazônia, em lugares pantanosos que secam nos períodos das baixas dos rios. E nesse período, abandonam a respiração branquial, se enterram na lama e respiram através da bexiga natatória, funcionando como pulmão.

Observação 2: O plástico mal descartado e processado tem um grande impacto negativo na saúde das águas do nosso planeta, prejudicando os animais que lá moram.

Observação 3: Assim como a piramboia, somos também capazes de nos adaptar ao novo. Somos resilientes. Basta termos ciência da importância de mudar determinados hábitos para conseguirmos a transformação que desejamos para nossa vida e nosso planeta!

- Atributos trabalhados: Responsabilidade social, saúde e resiliência.

04/05/2019 - Sábado

Dia do Pulgão

Pare alguns minutos do seu dia. Respire fundo. Pensei no aprendizado que você teve no dia de hoje ou ainda nessa semana. Continue colocando a atenção na sua respiração e neste fato. (Pode ter a ver com você mesmo, ou ainda com outras pessoas, ou com o meio ambiente). Pense um pouco sobre isto. Se você se animar, escreva em uma frase qual foi o aprendizado da semana em seu caderno. Depois compartilhe com sua professora.

Observação: O pulgão é um inseto afídio que pode migrar centenas de quilômetros. Além de caminharem bastante, eles podem ser levados pelo vento sendo deslocados, inclusive de um país a outro. Assim, usufruem de plantas e seivas diferentes, importantes para sua sobrevivência. Quando aprendemos um novo conhecimento, temos também, capacidade de migrarmos para lugares mais distantes que podem ser muito benéficos para nosso crescimento.

- Atributos trabalhados: Reflexão.

05/05/2019 - Domingo

Dia da Vaquinha-da-batatinha

Você gosta de comer batatinhas fritas? É gostoso, mas quando o alimento é frito, passa a não ser bom para a nossa saúde. Mas não fique triste! Uma ótima alternativa é colocar as batatinhas para assarem no forno com bem pouquinho de azeite de oliva ou manteiga e uma pitadinha de sal. Elas ficam deliciosas! Que tal comentar em casa e pedir para algum adulto ajudar você a fazer neste final de semana?

Mais receitas saudáveis em: [www.menteviva.org](http://www.menteviva.org)

Observação: A vaquinha-da-batatinha é um inseto que tem predileção por lavouras de batata e age em grupo. Uma ecologia adequada com seus naturais predadores, como aranhas, joaninhas e libélulas, podem fazer o controle biológico correto e aumentar o equilíbrio do ambiente.

- Atributos trabalhados: Saúde.

11/05/2019 - Sábado

Dia do Peixe-Bolha

Você sabia que 70 a 75% do nosso corpo é composto de água? Isso significa que mais de dois terços do nosso corpo é água.

Hoje seu comprometimento é beber mais água do que normalmente está acostumado a beber! A água é muito importante para o bom funcionamento da nossa saúde.

Depois, na segunda-feira, conte para sua professora se conseguiu fazer. Além disso, se você não conseguiu entender o que significa 70% ou mais de dois terços, peça para sua professora mostrar a você o que isto significa.

- Atributos trabalhados: Saúde e matemática.

12/05/2019 - Domingo

Dia da Águia rabalva

A sugestão de hoje é que você escute essa música com seus familiares ou cuidadores. Ela é de Frédéric Chopin, um dos compositores e pianistas mais importantes da nossa história. Ele nasceu na Polônia, mas viveu na França. O animal que representa o país de seu nascimento é a águia rabalva. É um pássaro cujo vôo pode atingir alturas impressionantes.

Essa música se chama Joie de Vivre (ou alegria de viver). Nossa dica é que deixa a música tocar enquanto se cozinha, ou enquanto almoçam, ou ainda enquanto meditam e visualizam coisas boas, como o vôo de uma águia por exemplo.

<https://www.youtube.com/watch?v=JRFPT7cnnYE&feature=youtu.be>

- Atributos trabalhados: Convivência familiar, relaxamento e visão de mundo.

18/05/2019 - Sábado

Dia do Perú

Hoje seu comprometimento é comer pelo menos uma verdura que não costuma comer. Que tal aceitar esse desafio e ganhar saúde e experiência? Convide algum familiar ou cuidador para fazer isso também!

- Atributos trabalhados: Saúde.

19/05/2019 – Domingo

Dia do Trinca-ferro

O pássaro trinca-ferro tem um belíssimo canto. Assim como a natureza, o mundo oferece sons interessantíssimos! Convide algum familiar ou cuidador para conhecerem essa música diferente.

<https://www.youtube.com/watch?v=hHZvMAJUN5g&feature=youtu.be>

- Atributos trabalhados: Convivência familiar e visão de mundo.

25/05/2019 - Sábado

Dia da Baleia

Hoje a proposta é que você possa convidar seus amigos e familiares a não usarem os celulares enquanto estiverem reunidos. Você consegue fazer isto? Assim, sobrá mais tempo para que as pessoas possam se olhar mais e conversarem mais.

- Atributos trabalhados: Saúde e empatia.

26/05/2019 - Domingo

Dia do Morcego-marrom

Sono do dia – se possível, procure realizar sesta de até 20 minutos após o almoço. Mais do que este tempo, pode prejudicar o sono da noite, mas se for um pequeno cochilo, pode ser muito benéfico para a memória e saúde como um todo. Se não conseguir fazer isto durante a semana, sestar aos finais de semana já pode ser útil.

Observação: O morcego-marrom já foi observado em laboratório dormindo mais de 20 horas ao dia, sendo um dos campeões do sono no reúno animal.

- Atributos trabalhados: Memória e saúde.

01/06/2019 - Sábado

Dia do Macaco-Sem-Nariz de Mianmar

No dia de hoje, você será presenteado com uma deliciosa receita! Lembre-se, não faça sozinho. SERÁ NECESSÀRIA E FUNDAMENTAL A PRESENÇA DE UM ADULTO RESPONSÁVEL PARA FAZER A RECEITA!

SMOOTHIE TROPICAL

Ingredientes

- 1 xícara abacaxi congelado
- 2 xícaras melancia congelada
- 1 banana congelada
- 1 cubo biomassa de banana verde
- 2 fatias gengibre

Modo de Preparo: Bater tudo no liquidificador até ficar cremoso.

BIOMASSA DE BANANA VERDE

Ingredientes

- Bananas verdes com casca
- Água

Modo de Preparo: Lavar as bananas com escova. Colocar as bananas na panela de pressão com água cobrindo todas as bananas. Ferver por 8 minutos após o início da pressão. Retirar a pressão. Bater no liquidificador acrescentando a água do cozimento até formar uma pasta homogênea. Proporção: 1 concha de água para 2 bananas. Colocar na forma de gelo, congelar, desenformar e guardar no congelador em pote fechado. Isto poderá ser usado como BASE para várias outras receitas!

Observação: Macacos adoram bananas... e nós também!

- Atributos trabalhados: Saúde e tempo em família.

(Receitas gentilmente cedidas pela Nutricionista Gabriela Port, <http://tudogfzabem.blogspot.com.br>)

02/06/2019 – Domingo

Dia da Araponga

Você quer ter reduzir o estresse e melhorar o sono? Então verifique como estão seus hábitos ou vícios e procure ficar livre, como um pássaro araponga!

- Café sim, mas nem tanto: embora o efeito seja relacionado aos seus genes e, portanto, individual, prefiro recomendar consumir no máximo duas bebidas ou alimentos cafeinados por dia e sempre antes das 17 horas.

- Se for menor de idade, não consuma álcool ou tabaco. Se for adulto, evite ou reduza o consumo de álcool e pare com o tabagismo – seja de cigarro, charuto ou cachimbo – e outras drogas. Embora muitas pessoas atribuam uma sensação tranquilizante ao uso dessas substâncias, todas elas têm um pseudo efeito de relaxamento, pois enganam o sistema nervoso central que, passados alguns segundos, minutos ou horas, reage com um rebote excitatório, o que aumenta significativamente o estresse.

- Atributos trabalhados: Saúde.

08/06/2019 - Sábado

Dia da Baleia

Hoje é o Dia Mundial do Bem Estar! Você está convidado a fazer 7 passos para uma vida mais saudável e convidar outras pessoas a fazerem o mesmo!

1. Caminhar ou fazer algum exercício leve durante 1 hora 2. Comer mais saudavelmente (com mais frutas e verduras, com menos açúcar e sal) 3. Tomar bastante água 4. Reduzir o consumo de plásticos 5. Dormir o suficiente 6. Jantar com a família ou com quem você goste 7. Fazer uma boa ação

- Atributos trabalhados: saúde, sustentabilidade, sensibilidade ao contexto, empatia e compromisso com o Planeta Terra.

<http://www.globalwellnessday.org/brazil/>

09/06/2019 - Domingo

Dia do Vaga-lume

Feche os olhos e sente-se confortavelmente. Imagine que neste momento está em um jardim com muitas flores perfumadas. Sinta o perfume das flores... respire fundo uma... duas... três... e quatro vezes. No seu tempo, abra os olhos e perceba aonde está.

- Atributos trabalhados: Relaxamento.

15/06/2019 - Sábado

Dia do Canário da Terra

O canário da terra tem um canto muito suave e gostoso de se ouvir. Além disso, o “canarinho” amarelo é muito associado à cultura do nosso país. Até mesmo, a seleção brasileira de futebol, por causa da cor amarela na camisa, já foi batizada de seleção canarina. O Brasil oferece muitas belezas nas histórias, cheiros, sabores, cores e sons. Os vindos da natureza e os criados pelos homens.

Na sexta-feira à noite, ou mesmo no sábado, convide um familiar seu ou cuidador para escutar essa canção de um dos maiores compositores e músicos brasileiros: Antônio Carlos Jobim.

<https://www.youtube.com/watch?v=Dvt-LEI3Dn8>

Borzeguim sugere um tipo de bota utilizada pelos antigos bandeirantes, caçadores...A música é uma súplica, um verdadeiro pedido à humanidade para deixar o índio e toda a natureza viver!

- Atributos trabalhados: Convivência familiar e visão de mundo.

16/06/2019 - Domingo

Dia da Esponja

Você sabia que a atenção e concentração pode ser aprendida? Assim como também o relaxamento pode ser aprendido. Isto influencia no melhora do humor, na qualidade do aprendizado, em maiores notas escolares, em uma relação melhor com as pessoas. Além disso, ajuda melhora da saúde física.

Algumas técnicas podem fazer muito bem para voce e para sua familia. E hoje será o dia de melhorarmos a saúde através da RESPIRAÇÃO. Convide um familiar seu a fazer junto. “Durante 5 minutos, feche os olhos e simplesmente preste a atenção no ar que você respira. (tempo) Preste a atenção na entrada e na saída de ar do seu corpo, observe como você esta respirando e como se sente.”

Simplesmente colocar a atenção na respiração (sem tentar controlá-la), já ajuda a melhorar sua frequência respiratória e cardíaca e melhorar a oxigenação tecidual. Isto pode ser realizado diariamente. Assim, o benefício é ainda maior.

Observação: Esponjas, ao contrário do que muitos pensam, não são vegetas, mas animais. Não possuem um sistema respiratório, sendo que as trocas gasosas acontecem por meio de difusão.

- Atributos trabalhados: Saúde e relaxamento.

22/06/2019 - Sábado

Dia Tubarão Motosserra

Você já passou fio dental nos seus dentes hoje Então, procure fazer-lo hoje. Vá em frente ao espelho e certifique-se de que está passando em todos os dentes. A escovação é muito importante, mas para ficar completo mesmo, é necessário usar o fio dental todos os dias! Convide sua família a fazer o mesmo!

- Atributos trabalhados: Saúde.

23/06/2019 - Domingo

Dia do Macaco-coruja

O macaco coruja é um animal que dorme cerca de 17 horas por dia! E o seu sono e de sua família, como tem andado? Para ter um bom sono, evite estímulos duas horas antes de dormir e vá para a cama sem material de trabalho, sem telas com luzes (televisão, tablets, smartphones), e principalmente sem discussões. O sono é de fundamental importância para o ajuste de hormônios e neurotransmissores e ajuda para a qualidade do humor. Faça a si mesmo três rápidas perguntas:

a) Acordo sempre cansado?

b) Nunca sonho ou me lembro dos sonhos?

c) Dizem que ronco ou acordo com meu próprio ronco?

Se alguma dessas perguntas tiver resposta afirmativa, possivelmente a qualidade do seu sono não está sendo tão adequada e você pode obter melhoras, além das medidas mencionadas, conversando com um profissional da saúde.

- Atributos trabalhados: Disciplina e saúde.

29/06/2019 - Sábado

Dia do Percevejo

Você seria capaz de produzir a sua própria comida? Para isto, basta pegar um pouco de terra e colocar algumas sementes. Pode ser de cenoura, alface, agrião, rúcula... Enfim, você pode conversar com adultos em casa e então decidir. Mesmo que você more em um apartamento, poderá fazer o plantio em um vasinho ou um pote de plástico ou lata. Cultive-a com cuidado, regando-a e expondo-a corretamente ao sol. Depois de um tempo terá uma plantinha pronta para ser um nutritivo alimento, para você e sua família.

- Atributos trabalhados: Saúde e responsabilidade social.

30/06/2019 – domingo

Dia do Corrupião

Desfrute do tempo livre!

Mantenha uma hora do seu dia e reservado (ou protegido) para ser aproveitado da maneira como desejar, ao menos aos finais de semana)! Pode ser lendo um livro (preferencialmente de áreas não relacionadas ao seu trabalho), assistindo a um filme (e segundo a literatura, os de comédia são os mais recomendados para a redução do cortisol), jogando (aqui, para as pessoas que trabalham ou utilizam muito o computador, não valem os jogos virtuais), plantando, cantando, dançando ou mesmo apenas exercendo o ócio. É fundamental que isso seja feito sem culpa, o que pode ser exercitado dia após dia.

Observação: O corrupião é um pássaro, que como tal, gosta de voar livremente. Assim como ele, preserve momentos de leveza em seu dia!

- Atributos trabalhados: Relaxamento e saúde.

06/07/2019 - Sábado

Dia do laque

A linhaça é uma semente rica em uma fibra muito saudável chamada lignanae também, no famoso ácido graxo ômega 3. Ela é uma das formas mais baratas e efetivas para melhorar nossa saúde. Que tal pedir para esse ingrediente fazer parte do seu cardápio? Pode ser a linhaça dourada ou também a marrom (que é mais barata e também muito nutritiva). Ela ajuda a evitar problemas de gorduras em excesso no sangue e também ajuda o bom funcionamento dos intestinos. Você pode comer até uma colher de sobremesa (média) de linhaça por dia, adicionando-a a sopa, feijão, arroz, salada ou como preferir!

- Atributo trabalhado: Saúde.

07/07/2019 - Domingo

Dia do Drongo

Para ter saúde, seja legal consigo mesmo – e com os outros: depois de dez anos estudando como a personalidade pode influir no aumento ou na diminuição de expectativa de vida, pesquisadores holandeses concluíram que ter uma atitude positiva pode diminuir em até 55% o risco de morte prematura. Além disso, novos trabalhos têm indicado que, quanto mais altruísta o indivíduo for, maior benefício em termos de aumento de córtex cerebral ele terá. Segundo estudo publicado na revista Psychological Science, dar apoio físico ou emocional a outras pessoas reduz em até 60% o risco de mortes prematura no idoso.

Observação: O pássaro drongo e a suricata agem altruisticamente pela comida.

- Atributos trabalhados: Altruísmo, compaixão e saúde.

13/07/2019 - Sábado

Dia da Bolacha-do-mar

Inspire e expire, profundamente, 5 vezes. Imagine estar em alto-mar e em meio a um grupo de baleias. Imagine-se mergulhando e interagindo com esses gigantes animais marinhos. O mar de um azul profundo. O céu azul celeste. Um sol radiante cobrindo a tudo com sua luz e calor. Consegue imaginar e escutar o canto de suas amigas baleias? De olhos fechados, descreva as imagens que aparecerem em sua mente e compartilhe com seus colegas o que sentiu e presenciou.

- Atributos Trabalhados: Memória, criatividade e atenção.

14/07/2019 - Domingo

Dia do Urso Malaio

O Urso vai para sua caverna hibernar durante o inverno. Sinta a necessidade de descansar e se reabastecer dormindo à noite muito bem. Durma cedo e de preferência com a luz apagada. O seu organismo agradece. Nosso corpo tem necessidades básicas e alguns limites físicos e mentais. Aprenda com o amigo Urso e busque o descanso necessário sempre que sentir a necessidade e for possível. Um bom descanso e um sono reparador, permite o organismo se fortalecer para as atividades do dia seguinte. Quantas horas de sono você tem por noite?

- Atributos Trabalhados: Cuidado com a saúde e autoestima.

20/07/2019 - Sábado

Dia da Bicho da Goiaba (Anastrepha)

Você sabia que comer 7 porções frutas ou verduras por dia está associado a uma redução de todas as doenças, em até 42%, segundo um trabalho publicado na Journal of Epidemiology and Community Health? Procure refletir quantas porções você ingere ao longo do dia, e que tipo de fruta, verdura ou legume você come, desde o café da manhã até a hora de ir dormir. Claro que você talvez não precise ingerir tantas, mas precisamos saber que os vegetais fazem realmente muito bem para nossa saúde e vitalidade. Lembre-se: o tamanho de uma porção equivale a cerca do tamanho da palma da sua mão. Faça uma anotação em seu caderno e compartilhe com sua professora durante a próxima semana.

- Atributo trabalhado: Saúde.

21/07/2018 - Domingo

Dia do Papagaio

Pergunte para seus pais ou cuidadores se existe alguém em especial que fará aniversário nesses próximos dias. Verifiquem se desejam dar os parabéns para esta ou estas pessoas e como pretendem fazer. Seria legal mandar uma mensagem, fazer um ligação telefônica ou ainda uma visita? Façam um plano sobre isto.

- Atributo trabalhado: Empatia.

27/07/2019 - Sábado

Dia do Caracol

A proposta de hoje é que você consiga dormir cedo e, de preferencialmente, convidar mais alguém de sua casa para também ir dormir cedo! Agora que você já sabe como é, poderá fazer uma meditação para relaxamento ou colocar uma música relaxante antes de dormir. Ter um bom sono é muito importante para a saúde!

- Atributo trabalhado: Saúde.

28/07/2019 - Domingo

Dia do Ouriço Cacheiro

Assista este vídeo do ouriço cacheiro em família. Depois, conversem a respeito. Todos nós temos dificuldades ou pontos que precisamos melhorar, mas com boa vontade e ajuda, conseguimos superar nossos problemas!

<https://m.youtube.com/watch?v=rHTEZNhQJP8>

- Atributo trabalhado: Resiliência.

03/08/2019: Sábado

Dia da Kokaburra

Será que você sorriu hoje? Sorrir, além de fazer bem para a saúde, pode ajudar a melhorar o ambiente em que vivemos. Se você sentir vontade, procure olhar nos olhos das pessoas da sua família ou que vivem com você e por quem você sinta apreço e dê um sincero sorriso! Procure convidar um familiar para fazer o mesmo com você.

Observação: Essa ave australiana quando canta parece estar dando risadas!

- Atributos trabalhados: Saúde e sensibilidade ao contexto.

04/08/2019 - Domingo

Dia do Tigre-de-bengala-branco

Os tigres são animais muito atentos.

Esteja presente de fato! Exercite a atenção plena a pequenos e diversos períodos do dia. Por exemplo, quando estiver esperando o elevador, preste atenção absoluta à sua postura, à temperatura e à umidade do ar, à luminosidade à sua volta, ao andar em que o elevador está. Nesse momento, o exercício é ficar plenamente no presente, é um tempo para não pensar no que fez nem no que vai fazer.

- Atributos trabalhados: Atenção plena e memória de trabalho.

10/08/2019 - Sábado

Dia do Guaxinim

Uma dica de saúde é consumir limão diariamente. Somado a um estilo de vida saudável, meio limão ao dia em jejum, pode ser útil para ajudar a evitar algumas doenças e promover maior saúde! Você também poderá substituir o limão por lima ou toranja (grapefruit). Seria muito bacana se convidasse outras pessoas da sua família para fazerem o mesmo! Que tal?

- Atributos trabalhados: Saúde.

11/08/2019 - Domingo

Dia da Sucuri

Não deixe de tomar seu café da manhã: pesquisa do Instituto de Gerontologia da Universidade da Geórgia averiguou que os centenários, diferentemente de pessoas que não atingiram os 100 anos, não costumam dispensar essa refeição.

Observação: A sucuri é um dos animais com maior apetite que existe.

- Atributos trabalhados: Saúde.

17/08/2019 - Sábado

Dia da Phasmidea

Dia off line! O convite de hoje é que você fique sem utilizar as telas... Isso mesmo! Procure não utilizar celular, tablets, computadores nem televisão. Você aceita este desafio? Sem eles, você passará a ver outras coisas no seu dia-dia que provavelmente não costuma enxergar ou fazer! Convide sua família para se unir ao desafio à você! Depois, nos avise o resultado!

Observação: Phasmidea ou bicho-pau é um inseto que mimetiza a madeira para se proteger. Às vezes, precisamos estar em um ritmo mais lento, como acontece no reino vegetal, para desfrutarmos todos os momentos com maior calma e atenção plena.

- Atributos trabalhados: Saúde e convivência familiar.

18/08/2019 - Domingo

Dia do Peixe-cachorro

Dentes muito limpos de toda a família, desde sempre! Quem não teve cárie até os 12 anos tem muito menos chances de ter mais tarde. Além disso, pesquisadores da Universidade de Harvard identificaram que a inflamação bacteriana da gengiva, causada pelo acúmulo de resíduos alimentares entre os dentes, aumenta em 72% o risco de doença cardiovascular. Para você ter uma ideia, pessoas com pior saúde bucal (medida pelo número de dentes presentes na boca) morrem mais cedo de doenças cardiovasculares em todas as faixas etárias. E em octogenários, a presença de um maior número de dentes é indicativo de maior expectativa de vida.

Duas dicas fundamentais: 1- evite consumo de açúcares e 2- higiene dos dentes impecável ao menos uma vez ao dia.

Observação: O peixe-cachorro chama a atenção pelos seus dentes.

- Atributo trabalhado: Saúde.

24/08/2019 - Sábado

Dia da Noz-do-mar

Este animal é quase todo transparente, mas emite uma bioluminescência verde azulada muito linda! Na vida, também precisamos emitir o nosso brilho e fazer com que situações do dia-dia se tornem especiais!

Inspire e expire por 5 vezes bem lentamente. Deixe-se levar pelas águas do tempo, sem medo e sem receios. Brincar e ser mais feliz também faz parte do aprendizado. Escreva duas situações que o deixam muito contente e radiante.

- Atributos trabalhados: Memória, resiliência e autoestima.

27/08/2019 - Domingo

Dia do Tatu-Fada-Rosa

Para ler com seus familiares ou cuidadores.

O Tatu-Fada-Rosa vive nas tocas que ele mesmo escava na terra e defende-se dos seus predadores utilizando a sua carapaça protetora. Utilize a verdade. Priorize a verdade. Sempre. Realize todas as suas ações com muita garra e determinação. Suas atitudes corretas e honestas serão como uma enorme carapaça a lhe proteger por toda a vida, em qualquer situação.

- Atributos trabalhados: Respeito, autoestima e ética.

31/08/2019 - Sábado

Dia do Tenrecos

Você é uma pessoa que está acostumada a tomar refrigerantes? Saiba que o consumo frequente desta bebida pode estar relacionado com aumento de peso, diabete e síndrome metabólica. Assim, procure evitar ao máximo este consumo. Procure substituir por água, chás feito ou sucos de fruta feitos em casa, sem adição de açúcar! Você consegue vencer o desafio de não tomar refrigerantes nesta semana? Convide um familiar para se unir a você nesta tarefa! Se conseguirem retirar este hábito, será um grande feito! Boa sorte!

- Atributos trabalhados: Saúde e inteiração familiar.

01/09/2019 - Domingo

Dia do Serelepe

Seja superativo e incentive toda sua família a ser também! Seja ativo fisicamente, tanto caminhando e fazendo atividades dentro de casa como também fazendo exercício físico. Centenas de trabalhos relacionam a longevidade e a autonomia com a atividade física. A Associação Americana do Coração evidenciou que exercícios diários moderados ajudam a aumentar o tempo de vida em até seis anos. E, se for possível, mantenha a prática do exercício físico junto ao contato com a natureza. Pesquisadores japoneses concluíram que a expectativa de vida de idosos que moram próximos a áreas verdes é maior que a daqueles que vivem cercados de arranha-céus.

Observação: O serelepe ou caxinguelê é um tipo de um esquilo, muito ativo.

- Atributo trabalhado: Saúde.

07/09/2019 - Sábado

Dia do Agulhão Vela

Faça uma hora de atividade física hoje! Escolha algo que você gosta e vamos lá!

Observação: Este animal, além de ser um dos mais velozes do oceano, está sempre em movimento!

- Atributos trabalhados: Saúde.

08/09/2019 - Domingo

Dia do Polvo de Vidro

Individualmente, faça uma lista de no mínimo 30 pessoas pelas quais você sente gratidão!

É importante que cada um pense nos motivos pelos quais se é grato por essa pessoa e em que momento da vida. Depois, os membros unem os nomes e cada um fala sobre o que refletiu. Os próprios membros da família ou cuidadores também podem estar nesta lista.

Observação: O que o polvo de vidro tem a ver com esse exercício? Primeiro, que o polvo tem vários “braços” que entram em contato com muitos seres vivos, como nos que nós ligamos a varias pessoas durante a vida. Segundo, que a transparência dele nos lembra de sermos transparentes com nossa emoções e podermos expressar a gratidão, por exemplo.

- Atributos trabalhados: Gratidão, empatia e convívio familiar.

14/09/2019 - Sábado

Dia do Bacalhau

Proponha que hoje sua família (ou o lugar onde você viva) não use sal ou ainda, use menos sal do que o que costuma fazer. Isto ajudará a melhorar a frequência cardíaca e pressão arterial de quem praticar, além de reduzir inchaços nas pernas e abdome de todos aqueles que praticarem. Diminuir o sal (e, portanto, o sódio) também fará com que o mineral cálcio seja melhor absorvido e com isso haja menos chances de osteoporose. Saiba que todo o sal (ou sódio) que precisamos já é naturalmente presente nas frutas, verduras e legumes que ingerimos, entretanto, se quisermos adicionar uma pitada pequena, não será prejudicial. Neste dia, se estiver de acordo com sua família ou ambiente, procure não usar o saleiro. Boas alternativas ao sal para aumentar o sabor dos alimentos são: cebola, alho, manjericão, orégano, sálvia, salsa, alecrim, pimenta, gergelim, entre outros.

- Atributos trabalhados: Saúde.

15/09/2019 - Domingo

Dia do Jupará

Esse animal, também conhecido como bicho da mata, gosta muito de frutas, frutos e também de melado. Ele adoraria essa bolachinha!

A sugestão é preparar essa fácil receita em família!

### **Cookies de Amêndoas**

Ingredientes:

- 2 bananas maduras amassadas
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de linhaça triturada
- 2 colheres de sopa de amendoim
- 3 colheres de sopa de melado de cana
- ½ colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de óleo de coco

Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes e leve ao forno pré-aquecido, por aproximadamente 30 minutos. Elas ficam molinhas mas se quiser mais crocante é só deixar mais tempo. Pode colocar pedaços de chocolate em cima ou castanhas picadas.

Observação: Receita gentilmente cedida por Stela Jawetz.

- Atributos trabalhados: Saúde e convívio familiar.

21/09/2019 - Sábado

Dia da Ariranha

Aprenda com a ariranha a ter mais tolerância e equilíbrio. Assim como a lontra, esse animal vive na água e na terra e, não obstante a diferença, consegue ser feliz nos dois meios. Aprenda a conviver harmonicamente nos opostos e com as demais pessoas que participam de seu mundo exterior, respeitando os ambientes e as suas próprias emoções de seu mundo interior e particular. Existe alguma situação, dentro da sua casa que você possa ser mais tolerante? Escreva ou desenhe sobre isto e converse a respeito com seu familiar ou cuidador sobre isto, se desejar.

- Atributos trabalhados: Resiliência e autoestima.

22/09/2019 - Domingo

Dia do Jubilut

Aprenda com este peixe a ser resiliente e resistente...Assim como ele é capaz de hibernar em períodos de seca, veja se há algo em sua casa ou na sua vida que está lhe incomodando. Feche os olhos e identifique essa situação. Em seguida, perceba-se cheio de força para poder superar estes problemas. Ainda: se você puder, peça para seu familiar ou cuidador, adulto, acessar este link de musica relaxante para vocês ouvirem juntos: <https://www.youtube.com/watch?v=jmax47l2hLU>

- Atributos trabalhados: Relaxamento, reflexão e resiliência.

28/09/2019 - Sábado

Dia da Catita

Peça para que seus familiares próximos, que morem com você, escrevam 3 qualidades sobre você, em seu caderno. Na próxima semana, compartilhe com seu professor.

- Atributos trabalhados: Convivência familiar, autoestima e respeito.

29/09/2019 - Domingo

Dia do Gato

Que tal preparar um chá (juntamente com um adulto familiar ou cuidador) e tomarem juntos?

- Atributos trabalhados: Saúde e vínculos.

05/10/2019 - Sábado

Dia da Cinchila

O é um mamífero roedor que, por tanto, necessita muito dos seus dentes para seguir existindo. Certifique-se de ter escovado seus dentes hoje! Questione, amigavelmente, aos seus familiares e cuidadores se eles estão fazendo uma higiene impecável (boa escovação + fio dental), ao menos 1x ao dia. Se não, pensem juntos em estratégias para aumentar esta frequência e fazer disso um hábito. Quem sabe colocar bilhetes no banheiro lembrando-os de usar a escova e o fio dental? Talvez precise adquirir algum material? (Muitos postos de saúde fornecem o que você precisa, verifique!)

- Atributos Trabalhados: Higiene e saúde.

06/10/2019 - Domingo

Dia do Bagre

Este animal possui aguçadas habilidades sensoriais. Além disso, consegue cavar buracos para se proteger. Fazendo uma reflexão em seu buraco (ou em sua casa neste domingo) que habilidades você aprendeu durante esta semana? Você pode escrever ou desenhar.

- Atributos Trabalhados: Reflexão.

12/10/2019 - Sábado

Dia do Cabrito-Zebra

Hoje você está sendo convidado para um desafio. Consegue comer entre 3 e 5 porções de frutas e verduras por dia? Que tal convidar sua família para fazer o mesmo? Lembre-se, uma porção equivale ao tamanho da palma da sua mão, aproximadamente ou à um baralho de cartas. Essa atitude é muito importante para a saúde e pode ajudar a evitar várias doenças.

- Atributos trabalhados: Saúde e convivência familiar.

13/10/2019 - Domingo

Dia da Cabra

Pergunte para seus familiares ou cuidadores se eles conhecem alguma canção de ninar. Cada região do mundo tem a sua e elas falam muito sobre a cultura popular. Procure tomar nota e no outro dia, mostre para seus colegas.

Observação: a cabra, assim como outros mamíferos, costumam ficar muito próximos aos seus filhotes recém nascidos, até que estejam se sentindo seguros o bastante para estarem sozinhos.

- Atributos trabalhados: Vínculos.

19/10/2019 - Sábado

Dia da Mara

Mara, como todo mamífero, é um animal que se importa com seu bando.

Hoje, fale com sua família ou cuidadores à respeito do valor que você sorteiou nessa semana na sua escola. Conte a eles, que a partir de agora você será um guardião desse valor e que terá a missão de desenvolver e dissipar este valor em seu lar, escola e comunidade. Pergunte a eles: O que significa este valor, na visão deles? Como podem se apoiar, mutuamente, para desenvolver este valor?

- Atributos trabalhados: Empatia, sensibilidade ao contexto, resiliência e convivência familiar.

20/10/2019 - Domingo

Dia Peixe Morcego de Lábio Vermelho

Os peixes são animais silenciosos, tranquilos e concentrados. E você? Sabe conviver com o silêncio? Convide algum familiar ou cuidador para fazer 1 minuto de silêncio, juntamente com você. Fechem os olhos, prestem atenção na respiração e percebam gratidão por estarem vivos. Depois, abram os olhos e conversarem sobre o que perceberam, se desejarem.

- Atributos Trabalhados: Respeito, relaxamento, saúde e convivência familiar.

26/10/2019 - Sábado

Dia da Zebra Duiker

Sugestão de música para ouvir com a família ou com seus cuidadores. Se vocês quiser, pode ouvir em volume bem alto!

( 03:26 Antônio Vivaldi; As quatro estações; 'Primavera' (3:26) )

<https://www.youtube.com/watch?v=MJ40QQ78Wjs>

- Atributos Trabalhados: Relaxamento e convívio familiar.

27/10/2019 - Domingo

Dia da Jerboa

Aproveite o domingo para fazer uma reflexão sobre a semana que passou. Conseguiu ser pontual, cumprir com as suas obrigações satisfatoriamente, ser respeitoso e cordial em todos os momentos? Escreva duas situações que o deixaram bem feliz.

- Atributos Trabalhados: Respeito, disciplina, empatia e autoestima.

02/11/2019 - Sábado

Dia do Glutão

O glutão costuma cuidar de sua família, tendo atenção especial com os filhotes. Em todo o mundo as famílias e os cuidadores são muito importantes para a estruturação das sociedades, a transmissão de valores e educação. Nossa escola também deverá ser entendida como uma extensão do nosso grupo familiar e devemos aprender a valorizar sempre toda ajuda, conhecimento e amparo que estamos recebendo constantemente. Pergunte para sua família, o que eles podem oferecer para escola. Existem algo em especial que eles saibam fazer? Por exmpo: cozinhar, fazer artesanato, pintar paredes, declarar poesia, cantar, enfim, algum dom que possa ser compartilhado. Respeito e gratidão são ensinamentos preciosos que nos humanizam e nos fortalecem.

- Atributos trabalhados: Gratidão, empatia, reconhecimento e convivência familiar.

03/11/2019 - Domingo

Dia da Enguia

A enguia é um peixe que pode pesar até 20kg e medir até 2m de comprimento. É conhecida por produzir descargas elétricas altas que seria capaz de ferir ou matar animais grandes. Todos nós, possuímos coisas boas e ruins dentro de nós, assim como os membros da nossa família. Hoje é o dia de vermos o que temos de bom! Assim como você é um guardião de um valor dentro da sua escola, converse com a sua família (ou cuidadores) e escolham juntos cerca de 5 principais valores para vocês. Depois disso, vejam o que eles significam para cada pessoa da família, de maneira que cheguem num consenso. Escrevam e colem na porta da sua geladeira, para que possam ler todos os dias! É importante que cada um seja o guardião de um valor, ou, se preferem, também podem ter valores onde todos sejam os guardiões. Aqui seguem algumas ideias para pensarem juntos: Amor, Respeito, Ética, Humildade, Gratidão, Prosperidade, Conhecimento, Propósito, Compaixão, Fé, Honestidade, Lealdade, Inovação, Melhoria Contínua, Desenvolvimento do Ser, Inteligência, Paz, Otimismo, Tolerância, Disciplina, Sabedoria, Estudo, Família, Comprometimento, Saúde, Escola, Riqueza, Segurança, Conexão, Realização, Autonomia com Responsabilidade, Sustentabilidade, Perseverança, Eficácia, Equilíbrio Emocional, Resiliência, Coragem, Superação, Protagonismo, Espiritualidade.

- Atributos trabalhados: Convivência familiar, respeito e empatia

09/11/2019 - Sábado

Dia da Gazela de Waller (Gerenuk)

Que convidar seus familiares ou cuidadores para se exercitarem realizando caminhadas nos parques existentes em nossas cidades? Vamos tornar isso um hábito saudável em nossa existência?

- Atributos trabalhados: Saúde e convivência familiar.

10/11/2019 – Domingo

Dia do Caramujo

O casco do caramujo ajuda a protegê-lo do ambiente.

Também precisamos nos proteger, quando falamos da nossa sexualidade e bem estar.

- Atributos trabalhados: Proteção à Infância e Adolescência.

16/11/2019 - Sábado

Dia do Dragão de Komodo

Hoje o convite é para lerem um livro em família com os cuidadores. Procurem algum livro interessante que tiverem em casa para cada um ler um parágrafo, de alguma parte que julguem interessante. Se não encontrarem, podem pedir emprestado para um amigo ou vizinho. Fazer uma leitura em parceria, é muito importante para a inteligência! Se algum membro da sua família não sabe ou não pode ler, faça isso para ela!

Observação: O Dragão de Komodo é um dos reptéis mais inteligentes que existem.

- Atributos Trabalhados: Auto estima, equilíbrio e atenção.

17/11/2019 - Domingo

Dia da Capivara

Sugestão de música para se ouvir em família ou com seus cuidadores.

<https://www.youtube.com/watch?v=CWzrABouyeE>

Música What a Wonderful World – Lous Armstrong

Que Mundo Maravilhoso

Eu vejo as árvores verdes, rosas vermelhas também

Eu as vejo florescer para mim e você

E penso comigo mesmo, que mundo maravilhoso

Eu vejo os céus tão azuis e as nuvens tão brancas

O brilho abençoado do dia, e a escuridão sagrada da noite

E eu penso comigo, que mundo maravilhoso

As cores do arco-íris, tão bonitas no céu

Estão também nos rostos das pessoas

Vejo amigos apertando as mãos, dizendo: Como vai você?

Quando realmente eles estão dizendo: Eu te amo!

Eu ouço bebês chorando, eu os vejo crescer

Eles vão aprender muito mais que eu jamais vou saber

E eu penso comigo, que mundo maravilhoso

Sim, eu penso comigo, que mundo maravilhoso

- Atributos trabalhados: Relaxamento e visão de mundo.

23/11/2019

Dia do Marisco

Leia essa mensagem juntamente com seus familiares ou cuidadores:

O marisco tem a exata noção de limites. Devemos também aprender a nos posicionar nas diversas situações da vida. Saber que há tempo para tudo! Hora de trabalho, hora de estudo, hora de lazer e de repouso... Assim também deveremos conhecer e respeitar os nossos limites físicos e emocionais para termos saúde e bem estar, sempre. Devemos também saber que ouvir “não” dos pais ou dos cuidadores, às vezes é um grande sinal de amor.

- Atributos trabalhados: Respeito e saúde.

24/11/2019 - Domingo

Dia da Ema

Sugestão de exercício para ser feito com sua família ou cuidadores:

Escute uma música bem bonita, conforme a sugestão abaixo, e escreva dentro de um círculo, tudo de bom que você deseja para a sua comunidade, familiares, colegas e professores então faça um desenho que represente esse contexto. Enxergue longe. Peça que cada membro da família dê sua contribuição. Depois, exponha esse material em algum lugar especial de sua casa.

Joe Hisaishi & New Japan Philharmonic World Dream Orchestra

"Un homme et une femme" por Francis Lai

<https://youtu.be/tt8VL4q40h8>

- Atributos trabalhados: Alegria, criatividade e solidariedade.

30/11/2019 - Sábado

Dia do Babirusa

Vivemos em comunidade e ter bons amigos é importante para a nossa vida. Você sabe quem são os melhores amigos de seus pais ou cuidadores? Seus pais ou cuidadores sabem quem são seus melhores amigos? Que tal hoje terem um diálogo sobre isso, conversando sobre as características de cada um deles.

Observação: o babirusa pode ser muito brabo e atacar seus inimigos com seus longos caninos ou pode ser amigável os membros em que confia.

- Atributos trabalhados: Empatia e relacionamento familiar.

01/12/2019 - Domingo

Dia Caranguejo aranha japonês

Refleta e escreva sobre o aprendizado desta semana. Tente desenvolver-se ao máximo que puder com os conhecimentos que recebeu, assim como as longas patas do caranguejo gigante que alcançam grandes distâncias.

Faça um desenho de algo que tenha lhe tocado durante esta semana.

- Atributos trabalhados: Cuidado com o ambiente.

07/12/2019 - Sábado

Dia do Coiote

O coiote é um animal que respeita e valoriza o convívio com seu grupo.

Convide um familiar ou cuidador para fazer esse exercício junto com você. Escolham um lugar calmo, fechem os olhos.

Inspirem e expirem por 5 vezes bem lentamente. Escrevam duas situações que os deixam muito contente que tenha vivido em família, ou com seus cuidadores. Cada um deixa o outro saber o que situações foram essas. Caso não encontrem nenhum momento, que tal fazerem um plano para isso?

- Atributos trabalhados: convívio familiar e relaxamento.

08/12/2019 - Domingo

Dia da Ostra

A ostra guarda um lindo presente para vida dentro de si, a pérola.

Para familiares e cuidadores: O Final de Ano e o Natal estão se aproximando e talvez você deseje dar algum presente para seus filhos. As dicas de presentes da Mente Viva, são aqueles que possam resultar em TEMPO com QUALIDADE e UTILIDADE. Exemplos:

- Livros: Aumentam as habilidades de leitura, fala, escrita, criatividade e conhecimento.

Existem livros com preços muito acessíveis (custando desde RS 2,00)!

- Mapa-múndi ou globo terrestre: Você encontra diversos tamanhos, modelos e preços.

Ter essa referência - da dimensão do mundo inteiro - no quarto, é algo muito legal!

Sempre que a criança ou adolescente entra em contato com o mapa, desenvolve a percepção do espaço e até mesmo sentimento de empatia pelos demais habitantes do planeta.

- Material escolar: Sempre será necessário. Converse com a escola e veja o que o aluno precisará para o próximo ano. Agora pode ser a melhor hora para investir nisso! Cadernos, lápis, borracha, tintas, cola, tesoura... enfim, materiais que serão muito úteis para o ano seguinte.

- Brinquedos feitos em casa: não há nada melhor do que receber um brinquedo feito com amor! Os pais podem fazer uma boneca de pano para as filhas, uma bola de meia para os meninos, carrinho, caminhão... enfim, solte sua criatividade. Seja qual for ele, será um presente único e especial, muito mais do que algo comprado pronto.

- Prefira brinquedos de madeira ou de tecidos naturais. Evite, na medida do possível, brinquedos de plástico. Se você enterrasse um brinquedo de madeiras, poderia nascer uma árvore em cima, sem problemas. Entretanto, o plástico demora em média 150 anos para se degradar. Então, passariam gerações mas o lixo daquilo que um dia foi brinquedo, continuaria no planeta atrapalhando outras pessoas.

- Embalagens que presenteiem também o ambiente! Ao mesmo tempo que der um presente ao seu filho, pense também em respeitar a natureza. Para isso, faça ou solicite que a embalagem seja de papel (e não de plástico) ou ainda de tecido. Lembre-se, você ensina em TODOS os seus atos!

- Atributos trabalhados: Sustentabilidade, respeito, criatividade e convívio familiar.

14/12/2019 - Sábado

Dia do Quiuí

Convide seu familiar (ou cuidador ou amigo próximo) para memorizarem e aprenderem algo que seja muito diferente e inusitado. Por exemplo, saber todos os nomes de animais ou o tipo de dinossauros, ou as bandeiras de vários os países, ou as bandeiras de vários clubes de futebol, ou como se fala “obrigado” em vários idiomas... Enfim, escolham algo diferente para fazerem juntos esse divertido exercício!

Observação: O quiuí é um pássaro monogâmico, em que tanto a mãe quanto o pai, são presentes e ficam chocando o ovo até que o filhote nasça.

- Atributos trabalhados: Relacionamento familiar, atenção e memória.

15/12/2019 - Domingo

Dia do Gobião

Estar presente é o maior presente que se pode receber!

Assim, o convite é para que seus pais ou cuidadores o acompanhe em suas atividades.

Pais: é muito importante que vocês saibam o que seus filhos estão fazendo neste momento. Converse com seu filho! Pergunte sobre seus amigos, convide os amigos dos seus filhos (que considere melhores companhias) para estarem em sua casa. Saiba os lugares aonde seu filho e está e o que está fazendo. Faça isto de uma maneira amigável e construtiva. Não se esqueça, limites são muito importantes. Colocar limite é dar amor!

Observação: O gobião é um peixe que pode atacar se houver movimento na água, fora do esperado. Às vezes, os pais precisam defender seus filhos de companhias que não sejam benéficas e orientá-los ao melhor caminho.

- Atributos trabalhados: Relacionamento familiar e saúde.

21/12/2019 - Sábado

Dia da Moreia Verde

Neste dia, muitas vezes, propomos algum exercício que faça refletir sobre saúde e bem estar. Hoje você está convidado a coletar algumas folhas comestíveis e (junto com um adulto) preparar um suco verde! Por mais que você possa ter pensado, hummm mas suco verde deve ser ruim, procure ser um pesquisador... experimentar! Se você já tomou e gosta, pode usar apenas água e folhas verdes como couve, rúcula, agrião... ou pode colocar também suco de abacaxi natural, suco de laranja natural, água de coco... como quiser. O importante é colocar alguma folha verde no seu suco! Esse já vai ser um grande avanço para sua saúde! Se você não conseguir pegar de alguma horta, não tem problema, pode ser do supermercado mesmo. O importante é fazer o suco acontecer! E bom proveito! Parabéns para nós! Estamos aprendendo a nos superar!

- Atributos trabalhados: Sensibilidade ao contexto e saúde

22/12/2019 - Domingo

Dia do Babuíno

Os babuínos são macacos extremamente inteligentes e que sabem muito bem trabalhar em equipe! Por isso, a sugestão de hoje é fazer um ACAMPAMENTO no meio do mato, ou no meio do quintal mesmo! Veja se você e sua família ou cuidadores, conseguem juntos montar uma barraca e depois disso, providenciar um lanche natural, apreciar a natureza, fazer uma fogueira (acompanhado de um adulto), cantar, ouvir e contar histórias... Enfim, o acampamento sempre é um momento diferente e especial!

- Atributos trabalhados: Autoestima, relacionamento e trabalho em equipe.

28/12/2019 - Sábado

Dia do Polvo Dumbo

Hoje convide seu familiar (ou amigo) para brincar na água! Se estiver chovendo, quem sabe esquecer o guarda-chuva e brincar na água? Se não, pense em brincar com balões de água, ou canecos, ou potes, ou bacias... o convite é deixar se molhar! (Importante: para não se resfriar e para proteger a saúde é sempre fundamental que se tome um banho em seguida depois de estar molhado e que imediatamente se seque bem o corpo e o cabelos, colocando roupa o mais brevemente possível, especialmente se você morar em uma região fria).

- Atributos trabalhados: Relacionamento familiar.

29/12/2019 - Domingo

Dia do Búzio

O búzio vive protegido em sua concha, em forma de fuso, junto à terra ou areia. Busca aconchego e proteção da Mãe Natureza. Neste término de ano, busque também o seu lugar de poder. Um local onde você possa refletir com calma, se sentindo seguro e protegido. Esse local poderá ser, inclusive, criado ou imaginado... Busque o seu refúgio de reflexão e retorne sempre seguro e confiante. Reflita como foi o ano e também o que deseja para o próximo momento que está começando. Saiba que a vida pode ser muito boa e que nós podemos fazer com que ela fique melhor ainda!

- Atributos trabalhados: Reflexão e sensibilidade ao contexto.

Escreva aqui de que maneira este livro contribuiu para sua vida e a vida daqueles com quem compartilhou essas ideias propostas:

A realização deste livro só foi possível graças as doações espontâneas de diversas pessoas que acreditam no nosso projeto, bem como de empresas engajadas como Kurotel - Centro Médico de Longevidade e Spa, Carambola Produções e Snowland Gramado.

E ao brechó gentilmente realizado por Paula Jaeger e as eventos realizados em parceria com a AMAE (Associação Materna de Apoio e Empreendedorismo).

